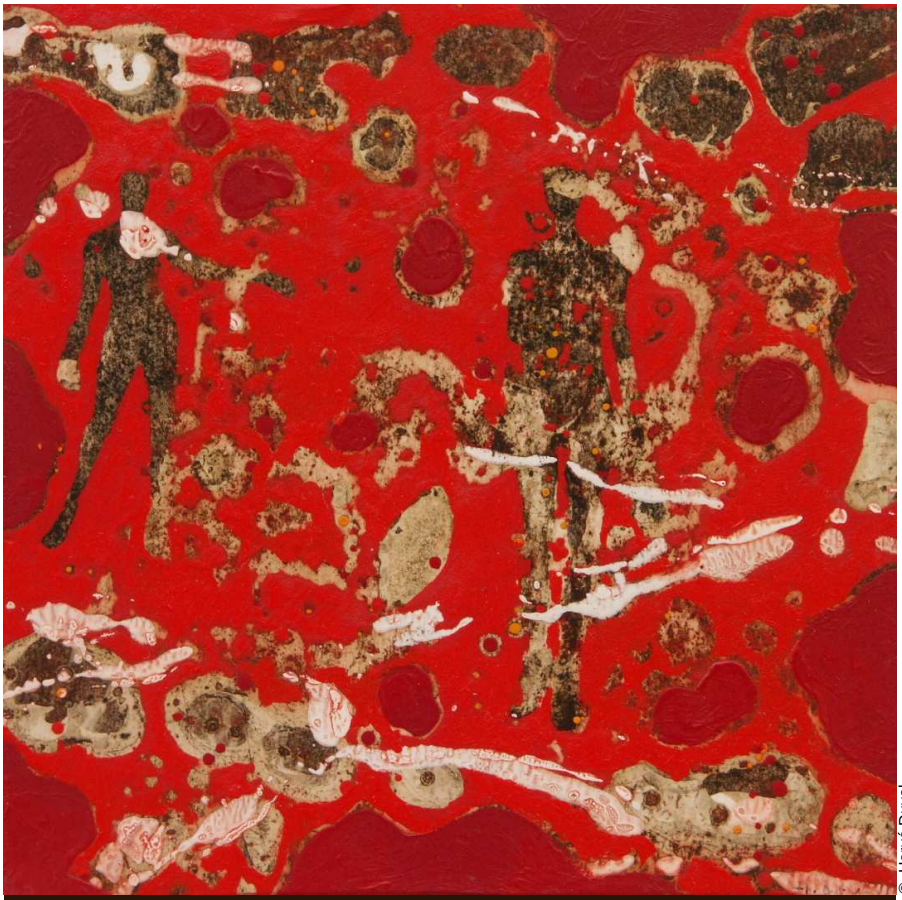
Argenteuil
médiathèques



© Hervé Duval

JUIN 2014

La bibliographie du bien-être

ADULTE

mediatheques@ville-argenteuil.fr
www.argenteuil.fr

ARGENTEUIL

La semaine du bien-être

Du 17 au 21 juin, la médiathèque Elsa-Triolet & Aragon met à l'honneur le bien-être. Initiez-vous à la méditation et aux traditions orientales durant cette semaine animée par Yoann Dumel-Vaillot. Dans ce cadre, nous vous proposons également une sélection d'ouvrages pour vous accompagner au quotidien. Celle-ci est illustrée par Hervé Duval.

© D.R

Yoann Dumel-Vaillot

Après des études en école des Beaux-arts et en Lettres modernes, Yoann Dumel-Vaillot prépare actuellement une thèse en Histoire de la philosophie. Passionné par la diversité comme par l'entente profonde qui existe entre les diverses traditions spirituelles, il pratique notamment le yoga et la méditation depuis plusieurs années. Sa pratique méditative s'inscrit plus spécifiquement dans la tradition du bouddhisme tibétain.

© Gilles Larvor

Hervé Duval

« Avec Hervé Duval, on remonte à la source, à ce moment magique où l'énergie s'empare des gouttes d'eau, ce moment où le courant du fleuve passe entre les êtres, ce moment où l'invisible se coule dans une forme. Exulte dès lors la matière de la peinture. »
Ronan Le Grand - Catalogue de la Biennale Rêv'Art 2013.

Avoir un moment à soi

Échapper au tourbillon incessant de la vie quotidienne

Développement personnel

Décompresser

Relaxation

Voie spirituelle

Vivre sa vie

S'ouvrir au monde

se poser

de la contemplation et du ravissement

Épanouissement

Équilibre

Harmonie

Oser sa vie

Bonheur

Détente et sérénité

Évolution intérieure

Mieux être

Respect de soi

Soulager les maux du corps et les bleus de l'âme

Choisir

S'affirmer

Retrouver la forme

Être à l'aise avec soi-même

Confiance en soi

Sécurité intérieure

Pouvoir décider

Qui d'entre nous n'en a pas rêvé ?

© Hervé Duval

L'AROMATHÉRAPIE

L'encens

Lorsque nous brûlons de l'encens, des particules odorantes contenues dans les plantes se libèrent avec la fumée et emplissent l'air de la pièce dans laquelle nous nous trouvons. En respirant, nous inhalons ces molécules. Celles-ci sont, par stimulation, transmises à notre cerveau, agissant ainsi sur nos centres émotionnels, sur la régulation de nos hormones et sur notre système neurovégétatif. L'encens agit donc directement sur notre perception, ce qui explique l'effet que produisent ces senteurs parfumées sur nos émotions, nos sentiments, nos états d'âme, et la résonance que cela exerce sur notre psychisme.
Sur les routes de l'encens, Annick Le Guérer, 2001.

Les fleurs, plantes et parfums

Les fleurs et les plantes, Dominique Foufelle, 2012.

Le langage des fleurs, Élisabeth De Contenson, 2009.

Parfums de confidences : l'aromathérapie sensorielle, Jean-Charles Sommerard, 2008.

Le temps du parfum, Patty Canac et Samuel Socquet, 2008.

> *« L'odorat est le sens de l'universel. Les autres sens comme la vue ou l'ouïe, davantage liés à la culture, séparent les peuples entre eux. Au contraire, l'odorat, sens primaire par excellence, rappelle à l'individu cette nature profonde qu'il partage avec chaque être humain, quelle que soit sa langue, sa tradition et ses croyances. Par la grâce de son nez, qui lui sert tout autant à respirer qu'à sentir, l'homme est traversé par ce souffle qui le maintient en vie et par toutes ces odeurs que l'air charrie en lui. »* (Éditions Minerva)

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles, appelées aussi « essences », sont des substances odorantes et volatiles contenues dans les végétaux, et extraites soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par expression. Elles possèdent des vertus thérapeutiques et chacune a des propriétés et des utilisations bien précises. Les huiles essentielles n'ont pas la prétention de se substituer à la médecine, elles peuvent seulement aider à traiter de petites indispositions quotidiennes, à stimuler le système immunitaire, les organes et les glandes. Elles donnent au corps les moyens de guérir plus vite. Elles ont un pouvoir relaxant et tonifient chacun des muscles du corps. Elles aident également à calmer les tensions nerveuses, à mieux se concentrer et à gérer le stress quotidien. Elles s'utilisent avec beaucoup de précaution, par voie interne, externe et par diffusion.

Le guide Marabout des huiles essentielles : se soigner par l'aromathérapie au quotidien, Fabienne Millet, 2010.

Huiles essentielles, Jennie Harding, 2008.

Huiles essentielles, Marie-France Muller, 2014.

> *« Arbre à thé [tea tree]*
> *Originaire d'Australie, l'arbre à thé mesure de trois à quatre mètres de haut et ses feuilles ont toujours fait partie de la pharmacopée des Aborigènes, qui les employaient en cataplasmes pour soigner leurs problèmes de peau et leurs blessures. Anti-infectieuse polyvalente aux multiples propriétés, cette huile essentielle devrait tenir une place de choix dans votre trousse d'aromathérapie.* »
> (Hachette)

Huiles essentielles : mode d'emploi, Nerys Purchon, 2001.

Les huiles essentielles pour les nuls, Elske Miles, 2010.

Massages aux huiles essentielles : renforcer l'équilibre de l'organisme en associant art du toucher et bienfaits des huiles essentielles, Elske Miles, 2014.

Santé et bien-être par les huiles essentielles : conseils et recettes d'une pharmacienne-herboriste, Martine Bonnabel-Blaize, 2003.

L'ART DE VIVRE

L'art de la simplicité, Dominique Loreau, 2007.

L'art des instants heureux, Anne-Marie Royer-Pantin, 2011.

L'art des listes, Dominique Loreau, 2008.

« Faire des listes, c'est savourer la vie : c'est aussi l'art d'étirer le temps, de le démultiplier, […] et d'en collectionner les moments, à l'infini. » (Laffont)

© Hervé Duval

La bible du bien-être, Suara Goldnadel, 2012.

Buddho : la voie de l'éveil, René Bliard, 2012.

Happy : petites leçons de bonheur venues du monde entier, 2011.

Le Papalagui : les paroles de Touiavii chef de la tribu de Tiavéa dans les îles Samoa, 2000.

« Reste loin de nous avec tes désirs et tes plaisirs, ta cupidité pour la richesse entre les mains ou la richesse dans la tête, ta voracité à devenir plus que ton frère, tes nombreuses actions insensées, les actes désordonnés de tes mains et tes pensées curieuses de savoir, qui cependant ne savent rien. Toutes tes folies qui t'empêchent de te reposer en dormant. Nous n'avons pas besoin de tout cela… » (Présence Image Éditions)

Survivre dans un monde sans pitié : de l'art de la dissimulation, Adam Soboczynski, 2011.

Week-ends anti-stress autour de Paris : massage, thalasso, méditation, yoga…, Agnès Rogelet, 2011.

La méditation

La méditation met à nu toutes les illusions, les projections et la confusion que nous entretenons à la fois sur les autres mais surtout sur nous-mêmes. Elle nous met face à face avec l'esprit et ce qu'il cherche à accomplir. Cela nous permet de discerner avec clairvoyance ce qu'il y a d'erroné dans nos conceptions, nous libère de la souffrance et ouvre simultanément la voie à la compassion et à la sagesse.

Apprentissage de la méditation : comment vivre dans la plénitude, Sharon Salzberg, 2013.

Comment méditer, Kathleen Mcdonald, 2007.

Médecine et méditation, Osho, 2010.

Méditation (DVD), 2003.

La méditation de pleine conscience pas à pas, Élisabeth Couzon, 2013 (livre + CD).

Méditations sur l'amour bienveillant : 12 méditations guidées, Fabrice Midal, 2013 (3CD).

Méditez pour mieux vivre : *pratiques simples de méditation pour se ressourcer*, Bernard Baudoin, 2008.

Qu'est-ce que la méditation ? : introduction au bouddhisme et à la méditation, Rob Nairn, 2007.

« *Le détachement, c'est ne pas avoir besoin de s'accrocher à quelqu'un ou à quelque chose. C'est une façon de penser et d'être qui vous rend libre de voguer sur le courant de la vie. Le détachement est le seul véhicule qui peut vous amener de l'effort à la réussite.* » (Payot)

Savoir méditer, Bokar Rimpoche, 2013.

La naturopathie et alimentation

Art de vivre et médecine du bien-être, la naturopathie nous enseigne comment conserver et optimiser notre capital santé au quotidien par des moyens exclusivement naturels.

ABC de la naturopathie, Astrig Heratchian, 2008.

Avoir la forme au naturel : être au top et le rester, Lisha Simester, 2003.

Conseils de fées et potions magiques pour se sentir bien, Valérie Motte, 2011.

200 aliments qui vous veulent du bien : le point sur la recherche, de Jean-Marie Delecroix, 2012

Fabriquer ses produits naturels chez soi : produits d'hygiène et ménagers, produits de beauté et de bien-être, Jérôme Baray, 2009.

« *Pour vos plantes d'appartement, concassez et pilez les coquilles d'œuf aux propriétés fertilisantes au lieu de les jeter et éparpillez la poudre dans les pots.* » (Éditions Granger)

1001 recettes naturelles pour être en forme, Susannah Mariott, 2010.

Paris nature : la ville au grand air, 2009.

Se régénérer grâce à la nature, Pascale d'Erm, 2010.

Stratégie longue vie : alimentation, hormones naturelles, vitamines, compléments nutritionnels, plantes médicinales…, Dominique Rueff et Maurice Nahon, 2009.

Thés et tisanes bien-être, de Carlota Manez, 2010.

« Infusion de pissenlit :
Mettez la plante (1cc) dans votre tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant dix minutes et filtrez. Buvez trois tasses de cette tisane par jour, une demi-heure avant chaque repas.
Ce véritable remède au pissenlit n'améliore pas seulement la digestion, mais aide aussi à la détoxication générale de l'organisme. » (Éditions Vigot)

Total detox : toutes les techniques de détoxication pour une santé idéale, Bernard Raquin, 2008.

L'Okinawa

L'archipel tropical d'Okinawa, situé à l'extrême sud du Japon, détient le record mondial de longévité en bonne santé. Leurs secrets ? Une alimentation très variée et extrêmement savoureuse, peu calorique et exceptionnellement riche en nutriments protecteurs, une propension à rester en mouvement, une perception très positive du monde et de la vie, de puissants outils de gestion du stress, de solides réseaux de soutien et, enfin, beaucoup d'humour et de créativité.

100 réflexes Okinawa : antiâge et antikilos, Anne Dufour, 2006.

© Hervé Duval

La sophrologie

La sophrologie est une méthode de développement personnel et de médecine douce qui vise à assurer l'autonomie de la personne à travers son unicité corporelle, psychique et spirituelle.

Relaxation – Sophrologie : 3 séances uniques pour une détente absolue, Érica Guilane-Nachez et Michel Nachez (3CD).

La sophrologie, Agnès Payen De La Garanderie, 2013.

La sophrologie au quotidien, Jean-Yves Pecollo, 2008.

La sophrologie évolutive : les portes de l'éveil, Patrick Vigneau, 2010.

Le zen

Le Zen est une forme du bouddhisme qui met principalement l'accent sur la méditation, sur l'expérience personnelle de ses enseignements et sur l'expression des questions primordiales de la vie et de la mort en se servant de formes pratiques ordinaires.

10 minutes pour être zen : des exercices simples pour retrouver la zen attitude, Sioux Berger, 2013.

L'art du zazen, Pierre Crépon, Sully, 2012.

> *« Transporter de l'eau, ramasser des brindilles, chauffer de l'eau, y battre la poudre de thé, l'offrir au Bouddha, en proposer à d'autres et le boire soi-même. Arranger les fleurs et brûler de l'encens. Par l'accomplissement de ces actes, nous nous conformons à l'enseignement du Bouddha et des patriarches du zen. »* (Sen No Rikyû)

Gym zen, Jean-Paul Maillet (DVD), 2012.

Paris Zen, 2010.

Paroles Zen, textes recueillis par Marc De Smedt, 1996.

> « *L'homme regarde la fleur, la fleur sourit.* » (Albin Michel)

Zen : tout simplement, David Scott, 2003.

L'art et le bien-être

L'écriture

L'écriture thérapie, Hélène Bah, 2008.

> *« Il s'agit d'une thérapie, dans la mesure où la méthode proposée permet de réintroduire de la fluidité dans les blocages, de l'harmonie dans le chaos, du sens dans l'incertitude. La dimension thérapeutique de l'écriture est liée à la possibilité qu'elle offre de mettre en forme l'expérience, de prendre du recul vis-à-vis d'elle pour ensuite se la réapproprier. Il y a là un pouvoir d'apaisement, de clarification et d'émancipation. »* (Eyrolles)

Beauté du corps

La beauté au naturel : 100 produits de beauté extraordinaires à préparer soi-même en un tour de main, Joséphine Fairley, 2008.

> *« Masque purifiant au concombre :*
> *Le concombre a des vertus apaisantes, et le romarin est un antiseptique très efficace. Quant au blanc d'œuf, vous constaterez qu'il se tend sur le visage.*
> *1 rondelle de concombre de 3 cm*
> *1 goutte d'huile essentielle de romarin*
> *1 blanc d'œuf*
> *Mixez le concombre au robot ménager jusqu'à ce qu'il soit complètement liquide, puis ajoutez la goutte essentielle de romarin. Battez le blanc d'œuf en neige, incorporez le concombre et étalez le masque sur le visage, en évitant les contours des yeux et de la bouche. Laissez-le reposer 15 minutes puis retirez-le avec un gant de toilette humide. »* (Marabout)

Beauté orientale : secrets et rituels, Marc Gomez, 2010.

Créez vos cosmétiques bio, Sylvie Hampikian, 2007.

Le livre de votre beauté : conseils et soins pour être jolie de la tête aux pieds, Catherine Tingherian, 2006.

Mes petits cadeaux cosmétiques bio, Marie Bousquet et Christie Vaxbremeersch, 2008.

Mes 50 meilleures recettes cosmétiques : aux plantes et aux huiles essentielles, Natacha Thibault, 2013.

Secrets de beauté d'antan, Françoise Réveillet, 2006.

Secrets de beauté d'Orient, Chabha Djouder, 2006.

© Hervé Duval

Chromothérapie

La chromothérapie désigne un ensemble de techniques thérapeutiques utilisant les propriétés de la lumière colorée afin de provoquer des réactions d'ajustement physiologique favorables au maintien ou au rétablissement de la santé.

Chromothérapie et luminothérapie : couleurs et lumière de votre bien-être, Dominique Bourdin, 2009.

Ésotérisme

L'astrologie

L'astrologie révèle les points faibles de chacun pour mieux les anticiper par une hygiène de vie adaptée.

Astrologie et bien-être, Didier et Aurore Colin, 2008.

Les chakras

Les chakras sont garants de la santé physique, de la stabilité émotionnelle et de la clairvoyance mentale de l'être humain. Ce sont des conducteurs qui filtrent les énergies émanant du ciel et de la terre afin qu'elles puissent se mêler, s'associer, se combiner. La convergence de ces champs énergétiques forme un chakra. C'est un vortex d'énergie mobile, qui stimule ensuite les glandes endocrines de telle sorte qu'elles sécrètent des hormones dans l'appareil circulatoire.

Chakras : les secrets de l'énergie, Nicolas Di, 2007 (CD).

Le livre des chakras : découvrez les forces cachées qui sont en vous, Ambika Wauters, 2003.

La magie naturelle

Au cœur de soi, dans le cœur du tout, 2009.

La bible de la magie naturelle : wicca et anciennes traditions, Anne-Marie Gallacher, 2006.

> *« Fermez les yeux et laissez votre attention plonger dans un endroit sombre derrière vos paupières. Imaginez votre corps s'enfonçant dans le sol, au-delà des fondations du bâtiment où vous vous trouvez, au-delà des racines des arbres et des plantes. Plongez plus loin que les ossements de vos ancêtres, que les coquilles et les restes des créatures marines qui nageaient dans les océans préhistoriques.*
>
> *Imaginez plonger dans le noyau chauffé à blanc de la planète. Asseyez-vous au centre de la Terre, à la source et au commencement des choses. »* (Guy Trédaniel)

Ces anges gardiens qui veillent sur nous, Tyron Corre, 2008.

Le chemin vers l'amour, Deepak Chopra, 2009.

Ho'oponopono : le secret des guérisseurs hawaïens, Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtago-Graciet, 2011.

Médecine de la terre, Kenneth Meadows, 2010.

Le feng shui

Espaces sacrés, Denise Linn, 2005.

Le guide feng shui de la maison, Karen Kingston, 2010.

300 idées pratiques pour vivre feng shui, Anne Kalicky, 2012.

Les pierres et cristaux

Créées par les énergies naturelles de la planète, les pierres sont de puissants outils de guérison holistique utilisés par les guérisseurs et les chamans depuis des milliers d'années.

Ces pierres qui guérissent : guide pratique de lithothérapie, Philip Permutt, 2008.

« *Les cristaux agissent sur les malaises subtils et les déséquilibres émotionnels, remettant le corps, le mental, les émotions et l'esprit en harmonie et soutenant les organes, proposant une guérison holistique, de même qu'une vitalité et un bien-être accrus.* » (Le Courrier du Livre)

Les gymnastiques douces

*Gymnastiques douces : pour votre bien-*être, Jacques Choque et Florence Maenhout, 1998.

Santé, activité physique et bien-être pour les seniors, 2012.

Souple et tonique, Lydie Raisin, 2008.

La méthode Pilates

Inventée par un Allemand, Joseph Pilates, cette méthode d'exercices physiques, de respiration et de concentration sculpte votre corps en harmonie et en douceur. Elle permet d'étirer les muscles courts, de tonifier les plus faibles en toute sécurité et d'améliorer sensiblement votre posture.
Pilates, Darcey Bussell, 2005.

Le qi gong

En chinois, le mot « énergie » se traduit par qi (prononcez tchi). Gong représente « le travail », « la mise en activité ». Le qi gong est donc le travail de l'énergie dans le corps.

L'art du Qi gong ee tong, Maître Ren Quan De (livre + cd), 2014.

Qi gong, Davina Delor, 2008.

Qi gong des 12 méridiens, Yves Réquéna, 2013.

© Hervé Duval

Le stretching et la relaxation

Relaxations et équilibre, Gilles Pentecote, 2008 (livre + CD).

Stretching, Lydie Raisin, 2008.

Le stretching : énergie et relaxation instantanées grâce aux techniques simples des étirements du yoga, M. Evans, 1998.

Le tai-chi

Le tai-chi entraîne muscles, tendons et articulations en douceur. La position du corps, droite et décontractée, favorise la respiration en profondeur, ce qui a des aspects apaisants sur le système nerveux. Celui qui pratique le tai-chi régulièrement obtiendra, selon la conception chinoise, la paix de l'esprit d'un sage, la santé robuste d'un bûcheron et la souplesse d'un bébé.

Le tai-chi : des exercices et des inspirations pour votre bien-être, Ronnie Robinson, 2006.

Tai chi chuan, James Kou, 2005.

© Hervé Duval

Le tai-chi : mouvements pour le bien-être et méditation relaxante,Thomas Methfessel, 2002.

Tao, Qi et tai-chi-chuan : tradition et pratiques, Jean-Claude Sapin, 2007.

Le Yoga

Le yoga est une très ancienne discipline indienne qui vise à améliorer la santé physique et mentale grâce à des postures ou asanas, des exercices de respiration et de méditation.

Ashtanga yoga traditionnel, Petri Räisänen, 2013.

En forme avec le yoga : Atha Yoga, tonifiez et affinez votre corps, DVD.

Yoga, Ruth Gilmore, 2008.

Yoga et estime de soi, Christine Campagnac-Morette, 2008.

Le Yoga mental : C'est dans mon mental que je suis heureux ou malheureux, André Van Lysebeth, 2013.

Sagesse et pratique du yoga, B. K. S. Iyengar, 2014.

Les massages

Tout le monde aime être massé. Des bébés aux personnes âgées, des sportifs aux amoureux, tous peuvent tirer profit de cette puissante forme de communication. Favorisant la relaxation, le massage aide à apaiser le stress, à dénouer les muscles tendus et douloureux, à soulager les maux de tête et à remédier aux problèmes de sommeil. Le massage est également revigorant : il améliore les fonctions de l'organisme, facilite la guérison, tonifie les muscles, en donnant l'impression d'une énergie renouvelée.

Les massages traditionnels

Les bons gestes de la réflexologie plantaire : un guide complet et détaillé pour la santé et la vitalité, Jean-Louis Abrassart, 2012 (livre + 1DVD).

« On appelle réflexologie plantaire une méthode de traitement dans laquelle des zones spécifiques des pieds dites "zones réflexes" sont massées d'une manière particulière et déclenchent des réactions d'autoguérison dans le reste du corps. Chaque zone réflexe agit sur un organe, une fonction ou une partie précise du corps. » (Trédaniel)

Guide du massage pour la famille, Wendy Kavanagh, 2002.

Massage aux pierres chaudes et aux marbres froids, Isabelle Trombert-Gimeno, 2008.

Le massage ayurvédique du bébé, Yvonne Jansen-Schulze, 2010.

« Pranidhan signifie "sollicitude", c'est également le nom que l'on donne à tout premier geste de massage. Pour

établir le contact avec le corps de votre enfant, posez vos mains doucement sur ses flancs et laissez-les-y un instant sans bouger. Regardez votre bébé, prenez conscience de son souffle et respirez pendant un instant à son rythme. »

Massages du monde, Marie-Bénédicte Gauthier, 2007.

Massages, Jennie Harding, 2006.

Massages et traditions indiennes, Galya Ortega et Jean-Louis Poiroux, 2009 (livre + DVD).

Massages et traditions chinoises, Galya Ortega et Jean-Louis Poiroux, 2009 (livre + DVD).

Massages et traditions du Siam, Galya Ortega et Jean-Louis Poiroux, 2010 (livre + DVD).

Massages et traditions japonaises, Galya Ortega et Jean-Louis Poiroux, 2011 (livre + DVD).

Massages pour bébé : contact, chaleur et douceur, Christina Voormann et Govin Dandekar, 2002.

Le massage tantrique ou l'éveil des sens, Claire de Lys, 2008.

Mes petits auto-massages bien-être, Luc Bodin, 2012.

Le shiatsu

Le shiatsu est une technique de soin corporel venue du Japon. Plusieurs styles de shiatsu se sont développés au fil des années sans s'éloigner du principe de base : appliquer des pressions sur des points spécifiques du corps pour initier un effet prédéterminé.

Le shiatsu : des exercices et des inspirations pour votre bien-être, Chris Jarmey, 2006.

Le shiatsu, Denis Lamboley, 2013.

© Hervé Duval

MÉDECINES DOUCES

Des symptômes bien précis, douleur, indigestion, fièvre, peuvent nous inciter à consulter un médecin, mais la plupart du temps, il s'agit simplement d'une impression de mal-être. Les praticiens parallèles insistent sur le fait que la bonne santé dépend de l'interaction d'un certain nombre de facteurs, dont l'hygiène de vie, l'environnement, les relations personnelles, et la capacité de gérer. Ils pensent qu'en apprenant à comprendre et à reconnaître ce qui nous rend vulnérable ou résistant, nous pourrons procéder à des changements dans notre mode de vie qui rétabliront et renforceront le bien-être.

Cinq points pour mon bébé : les circuits de psycho-bio-acupressure qui permettront de gérer moi-même, en un clin d'œil : ses insomnies, ses coliques, ses terreurs, ses colères, Pierre-Noël Delatte, 2009.

Décryptez les signaux de votre corps : identifiez les messages que votre corps vous envoie sur votre état de santé et prenez les mesures nécessaires !, Joan Liebmann-Smith et Jacqueline Nardi Egan, 2009.

Dictionnaire des savoirs et pratiques de la sagesse populaire à l'usage de tout le monde, Catherine Fructus, 2013.

Guérir par la médecine chinoise : des protocoles thérapeutiques simples applicables au quotidien, Philippe Maslo et Matie Borrel, 2013.

Le guide marabout des médecines douces, Serge Rafal, 2003.

« *Originaire d'Asie centrale, l'ail est cultivé depuis des millénaires. Les Égyptiens, les Grecs, les Romains, les Gaulois en ont toujours fait une grande consommation principalement pour ses vertus tonifiantes et antiseptiques. Lui aussi originaire d'Asie, l'oignon est tout au long de l'histoire l'aliment par excellence, le symbole de santé, de longévité voire d'éternité. Son odeur n'indispose qu'à partir de la Renaissance, il reste alors abandonné aux paysans.* »
(Marabout)

Homo energeticus : comment retrouver vitalité et énergie !, Peter Aelbrecht, 2008.

Larousse des médecines douces, 2006.

Ma pharmacie naturelle : les meilleures thérapeutiques douces pour votre santé au quotidien, Yves Donadieu, 2008.

La méthode Mézière : une approche globale du corps, Jacques Patté, 2010.

Respire ! La respiration totale pour tous, Roger Fiammetti, 2009.

Soigner ses allergies au naturel : des solutions alternatives ?, Jeanne Leprieur, 2009.

Le système complet d'autoguérison : les exercices internes taoïstes, Stephen T. Chang, 2009.

Les aliments

Algues : vertus et bienfaits, 2010.

Les aliments qui guérissent, d'ici et d'ailleurs, Sophie Lacoste, 2010.

Les plantes qui guérissent, d'ici et d'ailleurs, Sophie Lacoste, 2010.

Les élixirs

Votre santé par les élixirs : 180 recettes à faire soi-même, crèmes, liqueurs, ratafias, sirops, vins médicinaux…, Marie-Antoinette Mulot, 2004.

« Liqueur de Tantine
10 clémentines
1 litre 200 d'alcool à 50°
500 gr de sucre pour 1 litre d'eau
Retirez les zestes des clémentines après les avoir lavées.
Mettez-les dans un bocal avec l'alcool.
Laissez macérer pendant 1 mois et demi.
Filtrez à travers une gaze et ajoutez le sucre dilué dans l'eau.
Mettez en bouteille après avoir laissé reposer quelques jours.
La vitamine C connue de tous vous lèguera son pouvoir énergétique grâce à cette recette. »

Les minéraux

Les minéraux et les vitamines constituent des besoins essentiels à toutes les parties de l'organisme, de la plus petite cellule au plus gros organe.
Chaque partie du corps et chaque fonction de notre organisme contiennent ou doivent contenir un certain poids, même infime, un certain pourcentage, de minéraux et de vitamines qui leur sont spécifiques et donc indispensables.

Les bienfaits de l'argile : apprenez à utiliser l'argile, une roche universelle aux vertus remarquables, Régine Queva, 2011.

Les secrets thérapeutiques des minéraux et des vitamines, Daniel Babo, 2007.

La phytothérapie

La bible de la phytothérapie, Helen Farmer, 2010.

Le sommeil

Cahier d'exercices pour bien dormir, Elisabeth Couzon et Françoise Dorn, 2010.

De l'art de bien dormir : *idées reçues sur le sommeil*, Michel Billiard, 2012.

10 minutes pour bien dormir : plus de 400 conseils pour retrouver le sommeil, Anne Tardy, 2010.

« *Prenez quelques feuilles de menthe. Versez de l'eau bouillante, ajoutez-y un peu de miel liquide et couvrez. Laissez infusez entre 5 et 20 minutes, filtrez et dégustez, une demi-heure avant de vous coucher.* » (Flammarion)

PSYCHOLOGIE

La construction du soi

Changez de vie en 7 jours : que ressentiriez-vous si un matin, à votre réveil, votre vie était devenue exactement ce que vous vouliez qu'elle soit ?, Paul McKenna, 2007.

Chevaucher son tigre : ou comment résoudre des problèmes compliqués avec des solutions simples, Giorgio Nardone, 2008.

Le coaching personnel : comment devenir un bon coach de vie, 2008.

La confiance en soi pour les nuls, Kate Burton et Brinley N. Platts, 2008.

La construction de soi, Alexandre Jollien, 2012.

Et si nous inventions notre vie, Jacques Salomé, 2006.

Oser s'aimer : développer sa confiance en soi, Saverio Tomasella, 2008.

Le rendez-vous intérieur : *découvrez les clés de votre transformation*, Catherine Balance, 2011.

Sagesse des contes bouddhistes, Oscar Brenifer et Isabelle Million, 2014.

« *Le fils d'un notable venait de se marier ; les deux époux s'aimaient et s'estimait beaucoup. Le mari dit à sa femme : "Va dans la cuisine et prends dans la jarre du vin que tu apporteras afin que nous trinquions." La femme y alla et ouvrit la jarre. Or elle vit dans cette jarre le reflet de sa propre personne et pensa qu'il y avait là une autre femme…. »* (Eyrolles)

Ton corps dit : « aime-toi ! » : le livre le plus complet sur la métaphysique des malaises et maladies, Lise Bourbeau, 1997.

© Hervé Duval

Les émotions

Apprendre à être heureux, 2008.

Cahier d'exercices pour être heureux, Élisabeth Couzon et Françoise Dorn, 2010.

> « *Si jamais, à un moment ou à un autre de la journée, vous vous surprenez en plein délit de dévalorisation (du type : je suis moche ; je suis incompétente…), offrez-vous le remède bien-être en copiant de votre plus belle écriture l'affirmation positive inverse, par exemple : j'ai du charme ; j'ai plein de compétence…* »

Le culte de l'émotion, Michel Lacroix, 2012.

Faire le choix du bonheur, Marie Andersen, 2013.

L'homme qui voulait être heureux, Laurent Gounelle, 2010.

Libérez-vous des émotions négatives avec *l'EFT et les SET*, Steve Wells et David Lake, 2013.

Les lois du bien-être, Marcelle Della Faille, 2011.

Le pouvoir du plaisir : maximisez votre bonheur toute votre vie durant, Douglas Weiss, 2008.

La vie rêvée des bébés, Béatrice Di Mascio, 2007.

Trois kifs par jour, Florence Servan-Schreiber, 2011.

La vibration du bonheur, Christian Bourit, 2011.

Le mode de vie

Apprivoiser son angoisse, Catherine Serrurier, 2008.

L'art d'aller à l'essentiel : le pouvoir d'une vie simplifiée : se fixer moins d'objectifs, progresser, changer ses habitudes pour une vie plus épanouissante, Léo Babauta, 2010.

L'art de la lenteur : comment partir à la conquête de son temps ?, Stéphane Szerman et Isabelle Gravillon, 2007.

L'art d'être bon : oser la gentillesse, Stéfan Einhorn, 2008.

La bientraitance : voir en l'autre ce qu'il y a de meilleur, Patricia Chalon, 2008.

Dire non pour être heureux, Greg Cootsona, 2010.

Pensez positivement pour envisager le futur avec confiance et optimisme, Sue Hadfield, 2013.

Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité, Christophe André, 2009.

« *On pourrait définir les états d'âme en disant qu'ils sont des contenus mentaux, conscients ou inconscients, mêlant états du corps, émotions subtiles et pensées automatiques, et qui vont influencer la plupart de nos attitudes. Nous ne leur accordons en général que peu d'attention ni ne leur consacrons d'efforts, que ce soit pour les comprendre, les intégrer à notre réflexion, ou leur demander de se mettre à notre service. Heureusement, ils font tout cela d'eux-mêmes, tout seuls : leur rôle et leur influence sur ce que nous sommes et ce que nous faisons, est immense.* » (Odile Jacob)

Invitation à la lenteur, Monique Neubourg, 2012.

Libre : l'après-dépendance affective, Eva Arkady, 2008.

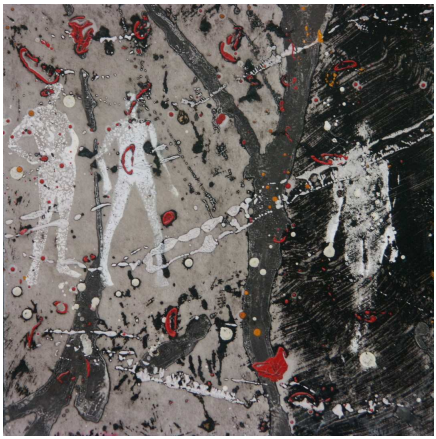
Merci ! : Quand la gratitude change nos vies, Robert Emmons, 2008.

Métro, boulot… philo ! : *pratiquer la philosophie au quotidien pour vivre mieux*, Gilles Prod'homme, 2004.

Rire pour vivre : les bienfaits de l'humour et du rire !, Bernard Raquin, 2008.

S'ennuyer, quel bonheur !, Patrick Lemoine, 2007.

Le Why café, John P. Strelecky, 2009.



© Hervé Duval

Le stress

Comment devenir un bon stressé, Eric Albert, 2006.

Lâcher prise : la clé de la transformation intérieure, Guy Finley, 2008.

Mieux vivre avec votre stress, Dominique Chalvin, 2005.

Se libérer du stress, se préparer au sommeil (DVD), Béatrice et Patrick Reynier, [sd].

Vénus en feu Mars de glace : les secrets pour éliminer le stress et vivre en harmonie, John Gray 2010.

« *La recherche étaye aujourd'hui par des preuves scientifiques une hypothèse perçue jusqu'alors de façon intuitive : le corps et l'esprit sont inextricablement liés. Dans son nouveau livre, John Gray met en évidence la manière dont l'esprit et l'humeur sont influencés par le système hormonal, et à quel point un bon équilibre hormonal est un facteur de réussite pour les relations personnelles et pour mener une vie heureuse.* » (Lafon)

© Hervé Duval

Sexualité

Ce que les femmes préfèrent, Sylvain Mimoun, 2008.

> *« Les femmes changent ! Elles parlent de leur désir avec gourmandise, envie, évoquent des papillons dans le ventre… Seraient-elles moins cérébrales qu'on ne veut bien le dire ? Et si le désir féminin n'avait plus peur des mots ? »*

Une idée érotique par jour, Emmanuel Pierrat, 2008.

Le massage tantrique ou l'éveil des sens, Claire De Lys, 2008.

Les plantes aphrodisiaques, Alain Tardif, 2009.

> *« Toutes les espèces de capucine produisent des fleurs réputées excellents aphrodisiaques. On les utilisera essentiellement pour cette fonction. »* (Clairance, 2009)

S'aimer soi pour mieux vivre à deux, Eva-Maria Zurhorst, 2010.

Spiritualité

Les pensées d'origine africaine et orientale

Origines : 130 pensées de sages africains, Danielle et Olivier Föllmi, 2010.

Souffles : 130 pensées de sages d'Orient, Danielle et Olivier Föllmi, 2010.

Thérapie de l'âme, Khaled Bentounés, 2009.

Le travail d'une vie : quand psychologie et spiritualité donnent un sens à notre existence, Thierry Janssen, 2001.

Les pensées d'origine indienne d'Amérique

Révélations : 130 pensées d'Amérique Latine, Danielle et Olivier Föllmi, 2010.

Les pensées d'origine indienne d'Asie

L'art du bonheur dans un monde incertain, Dalaï-lama et Howard Cutler, 2011.

Bonheur de la sagesse : accepter le changement et trouver la liberté, Yongey Mingyour Rinpotche, 2010.

Le bonheur selon Bouddha, Davina Delor, 2012.

La certitude de la voie : se libérer de la souffrance, Chogyam Trungpa, 2011.

Chemins spirituels : petite anthologie des plus beaux textes tibétains, Matthieu Ricard, 2010.

Esprit d'amour, esprit de paix : mettre fin à la violence en vous-même, dans votre famille, dans votre communauté et dans le monde, Thich Nhât Hanh, 2005.

Éveils : 130 pensées de sages d'Asie, Danielle et Olivier Föllmi, 2010.

Libérez-vous ! : cinquante-quatre leçons pour trouver la liberté au cœur de soi-même, Barefoot Doctor, 2013.

Offrandes : 130 pensées de Maîtres Bouddhistes, Danielle et Olivier Follmi, 2010.

La plénitude de l'instant : se réconcilier avec soi-même et avec autrui, Thich Nhât Hanh, 2013.

Le pouvoir des Mandalas d'énergie : équilibre, harmonie, éveil au quotidien, Olivier Manitara, 2007.

Les rouages du Yi Jing, Cyrille Javary, 2009.

Sagesse : 130 pensées de Maîtres de l'Inde, Danielle et Olivier Föllmi, 2010.

Le système complet d'autoguérison : les exercices internes taoïstes, Stephen T. Chang, 2009.

Les pensées d'origine occidentale

Compassion : manifeste révolutionnaire pour un monde meilleur, Karen Armstrong, 2013.

> « *Née de la compréhension de notre profonde interdépendance, la compassion est essentielle si l'on veut parvenir à un monde plus humain. Elle est la voie vers l'illumination et se révèle indispensable à la création d'une économie plus juste et d'une communauté globale harmonieuse et pacifique.* » (Belfond)

De mon quotidien vers ma destinée : coaching existentiel et spirituel, Katie Brazelton, 2010.

Espoirs : 130 clés de la pensée occidentale, Danielle et Olivier Föllmi, 2010.

Le petit livre du bonheur véritable, Anselm Grun, 2008.

*Petite anthologie spirituelle pour réenchanter le quotidien.*Anne Ducrocq, 2011.

Les 7 lois de la sérénité, Virginia Clarke, 2007.

Un monde en quête de sens, Michel Hubaut, 2013.

Les pensées du monde

1001 perles de sagesse : un précieux recueil de pensées à méditer au fil des jours , David Ross.

Philosophies : 365 graines de sagesse à cultiver, Jacques DeCoulon, 2008.

Sagesse au quotidien, Wayne W. Dyer, 2006.

« Quand vous portez un jugement sur les autres,
ce n'est pas eux que vous définissez,
mais vous. » (Ada)

© Hervé Duval

© Hervé Duval

Argenteuil **médiathèques**

Dans tous les quartiers de la ville

› **bibliobus** 01 34 23 41 86

› **portage à domicile** 01 34 23 42 09, biblioportage@ville-argenteuil.fr

Centre-Ville

› **médiathèque Elsa-Triolet & Aragon**

12-14 bd Léon-Feix, 01 34 23 41 86

Mardi & vendredi de 14 h à 19 h (adulte, musique, multimédia)
et de 15 h à 19 h (jeunesse).
Mercredi & samedi 10 h à 18 h (tous secteurs).

Val-d'Argent-Nord

› **médiathèque Robert-Desnos**

Esplanade de l'Europe, 01 34 11 45 67

Mardi & vendredi de 14 h à 18 h (adulte, musique, cinéma)
et de 15 h à 18 h (jeunesse).
Mercredi & samedi 10 h à 18 h (tous secteurs).

Val-d'Argent-Sud

› **Point-lecture de la Maison de quartier**

13 bd du Général-Leclerc, 01 34 23 62 80

En libre service aux horaires d'ouverture de la MQVAS,
permanence d'un bibliothécaire mercredi 14 h à 18 h.

Val-Notre-Dame

› **Minimédiathèque de la Maison de quartier**

164 bd du Général-Delambre, 01 34 11 74 90

Ouverture prochaine.

Coteaux

› **Point-lecture de la Maison de quartier**

78 av. du Maréchal-Joffre ou 7/9 rue de Chailloit, 01 34 23 43 00

En libre service aux horaires d'ouverture de la MQC,
permanence d'un bibliothécaire mardi 16 h à 17 h 30, vendredi 14 h à 17 h 30.

Direction de l'Action culturelle